

Burn Out

- ausbrennen kann nur, wer einmal gebrannt hat!

Definition:

- Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand, ansonsten „gesunder“ Individuen
- Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand von innerer Leere, totaler seelischer und körperliche Verausgabung
- Ein Burnout - Syndrom entwickelt sich nach und nach (der Verlauf kann sich über 10 Jahre ziehen), wobei es vom betroffenen Menschen lange unbemerkt bleiben kann
- Das Burnout-Syndrom resultiert aus einer Fehlanpassung von Absichten und Vorstellungen und Berufsrealität
- Das Burnout-Syndrom erhält sich wegen ungünstiger Bewältigungsstrategien oft selbst aufrecht, ein Teufelskreis beginnt

Kernsymptome:

- Emotionale Erschöpfung, die „Batterien sind leer“
- Reduzierte Leistungsfähigkeit
- Depersonalisation bzw. eine Veränderung des ursprünglichen, natürlichen Persönlichkeitsgefühls

Körperliche Beschwerden:

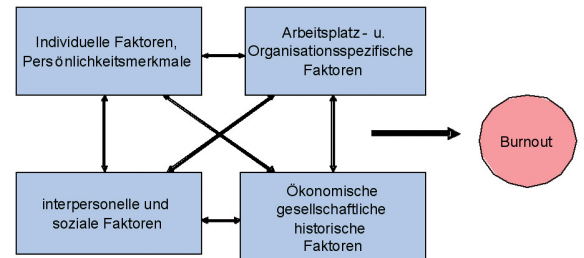
Das Burnout-Syndrom lässt den Betroffenen praktisch nicht mehr erholungsfähig sein. Auch während Ferien oder freien Tagen stellt sich keine Besserung ein. Begleitet wird das Burnout-Syndrom von verschiedenen Beschwerden:

- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder gesteigertes Schlafbedürfnis)
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Allgemeines Unwohlsein, Verdauungsstörungen
- Reizbarkeit
- Denk- und Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit
- Traurigkeit

Phasen des Burnouts:

1. Phase der ersten Warnzeichen
2. Phase des reduzierten Engagements
3. Phase der emotionalen Reaktion
4. Phase der Abnahme der kognitiven Fähigkeiten
5. Phase des Abflachens des emotional/sozialen Lebens
6. Phase der psychosomatischen Reaktionen
7. Phase von Depression und Verzweiflung

Bedingungsfaktoren für Burnout



Behandlung von Burnout:

- **Psychotherapie:** bietet Hilfe bei der Problemwahrnehmung und der Akzeptanz des Problems
- **Bewegung und Ernährung:** häufige Bewegung und gesundes Essen sorgen für ein gutes Körpergefühl
- **Entspannung:** sich Zeit für sich nehmen, Pausen während der Arbeit einlegen und auf ausreichend Schlaf achten
- **Medikamente:** nur wenn notwendig, können für eine gewisse Zeit unterstützend wirken

Links und Literatur:

- www.swissburnout.ch
- Business Dossier - Burn-out - der seelische Infarkt, Hrg. WEKA Verlag AG
- Das Burnoutsyndrom, Matthias Burisch
- Die Wahrheit über Burnout, Christina Maslach, Michael P. Leiter
- Zeiterkrankung Burnout, Martin Grabe



Der Sammel- und Informationsordner der „**HausMedicus**“ ist bei der Liechtensteinischen Ärztekammer ab sofort erhältlich! Das Bestellformular liegt im Foyer auf.

Der Ordner wird Ihnen per Post gegen einen Unkostenbeitrag von CHF 10.- zugestellt.